

バランスの良い食事と 微量元素(ミネラル)の大切さ

忙しさからつつい簡単にすましがちな毎日の食事。ファーストフードやコンビニ弁当が増える一方で、今、食育の必要性が叫ばれている。ますます関心が高まる食のあり方について、奈良県の帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科・尾立純子准教授にお話をうかがった。



帝塚山大学
現代生活学部食物栄養学科
尾立純子准教授・生活科学博士

前職の大阪市立環境科学研究所附設栄養専門学校で34年間研究員生活を送り、長きにわたる栄養士と管理栄養士の養成教育に携わる。

健康は食事が基本 米、大豆に含まれる銅

「お酒や煙草ばかり飲んで、食をおろそかにする人がいますが、そんな食生活を続けていると病気になるてしまいます。病気になるのは病気が闘う免疫力の低下からです。免疫力はなにでつけるか、それは「食べること」です。病気になるから、過去の栄養不足を補おうとしても、それは困難なことです。継続してバランスよく食べることが重要なのです。」

よく年配の方など、食欲がないからご飯と漬物だけです。肉や魚も摂らなくてはいいけません。例えば長寿で有名な沖縄は豚肉をよく食べます。さらに良いのは豚肉といっしょにコンブ等の海藻や野菜を摂取していることです。例えば豚足はコラーゲンが豊富ですが、この吸収をよくするのがビタミンC。これを何で摂取しているかというビタミンCの豊富な野

菜類です。例えば沖縄特産のニガウリはニンジンの四mgと比較して七六mgもあります。」

こんなバランスのとれた食生活を送っていた沖縄も、変貌しつつあるという。男女ともトップだった平均寿命は二〇〇二年に男性が二十六位に落ち、話題となった。伝統的な沖縄料理が敬遠され食の欧米化が進んだことが原因のついに挙げられている。では、どんなことに気をつけて食べていけば良いのだろうか。

「学校給食では、まず三大栄養素である炭水化物、たんぱく質、脂質に気をつけて献立を立てています。それからビタミン、ミネラルですね。とくにミネラルは従来、鉄、カルシウムだけだったのですが、これに亜鉛、マグネシウムが追加されました。最近では銅をはじめとして、他の微量元素も研究されるようになっていきます。微量元素の研究はこれから解明させていくことも多く、銅の必要性はこれから高まっていくのではないのでしょうか」

必須ミネラルである銅の摂取量は、推奨量が一日〇・七〜〇・九mgで、上限は一〇mgと決められている。コンビニ弁当個の銅含有量は〇・四mgくらい。普通の食生活を送っていれば一日の推奨量くらいはほしい摂取できているという。

「銅はカキなどに豊富に含まれていますが、意外にも米や大豆などにも含まれています。日々の主食で必要なミネラルが補えればそれが一番良いですね。しかし最近では和食を食べる人が減り、ご飯から得られるミネラル分が低下しています。こんな時、白米を玄米や雑穀米に変えると必要なミネラルを補うことができます」

なにわの伝統野菜と食育

ファーストフードをはじめとして食の欧米化が進んだことで、増えているのがアレルギーやアトピーの子供だ。そのため最近では、和食を給食で出す保育所が増えたり、小学校では栄養士が栄養教諭に格上げされ、正しい食生活を指導する食育が行われている。

「食育の一貫として、価値が見直されているのが「なにわの伝統野菜」です。京野菜は有名ですが、これと同じように大阪の地でもかつて生産されていた野菜がありました。例えば「天王寺かぶら」や「毛馬きゅうり」、「田辺だいこん」など。これらを復活させようとして、学校などで盛んに育てられています。野菜に発祥の地名が付いているので、なにより地域の方々が熱心に取り組んでいますね」

「地産地消」という言葉があるように、地のものをその地で消費することは、旬の食べ物を新鮮なうちに食べられるだけでなく、遠方に運搬するCO₂も抑えられる。そしてなにわ地域への愛着や活性化に繋がるといのが嬉しいかぎりだ。誰かとともに、手間暇かけて食べるのは美味しい。そう、現代人に欠けているのは食を楽しむことなのかもしれない。



なにわの伝統野菜

写真提供:大阪府環境農林水産部